

März bis
August 2018

FrauenGesundheitsZentrum e.V.



Grimmstr. 1 · 80336 München

Telefon 089 - 129 11 95

Telefax 089 - 129 84 18

E-Mail: fgz@fgz-muc.de

www.fgz-muc.de

Telefonische Sprechzeiten und Öffnungszeiten

Montag 15.00 – 17.00 Uhr

Dienstag 10.00 – 12.00 Uhr

Mittwoch 11.00 – 13.00 Uhr

Donnerstag, Freitag 9.30 – 11.00 Uhr

(oder nach Vereinbarung)

So finden Sie uns:

U3/U6 bis Poccistr., Ausgang Stielstr., Lindwurmstr. stadtauswärts
bis 1. Str. rechts Güllstr., 1. Str. links Grimmstr.



FrauenGesundheitsZentrum
münchen



Programm

März bis
August 2018

Das FrauenGesundheitsZentrum ist eine Einrichtung für Frauen und Mädchen zum Thema Gesundheit.

Sie können bei uns an Beratungsgesprächen, Kursen, Vorträgen, Workshops und Fortbildungen teilnehmen und erhalten Informationen, Selbsthilfeangebote, Broschüren und anderes.

Kurzberatung

Rufen Sie an, wenn Sie eine Frage zu unseren Angeboten haben, ÄrztInnen, eine Adresse, eine Selbsthilfegruppe oder ähnliches suchen.

Beratungsgespräche

Sie können zu einem Beratungsgespräch kommen, wenn Sie in Ruhe über ein Thema reden möchten – das können medizinische Aspekte sein, eine Behandlungsempfehlung, Selbsthilfemöglichkeiten, Umgang mit Krankheit, Verunsicherung, Ängsten oder vieles andere.

Wir beraten Sie zu Inhalten aus dem Bereich der Gynäkologie – z.B. Myome, unerfüllter Kinderwunsch, Zyklusstörungen, Wechseljahre, Verhütung – sowie HIV-Infektion, sexuelle Entwicklung von Kindern und Jugendlichen, chronische Schmerzen, Psychosomatik allgemein, Prävention von Krankheiten, Älterwerden.

Für weitere Informationen oder zur Terminvereinbarung nehmen Sie bitte während unserer Telefonzeiten mit uns Kontakt auf.

Selbsthilfe

Wenden Sie sich an uns, wenn Sie eine Selbsthilfegruppe suchen oder gründen wollen. Wir unterstützen Sie dabei.

Bücher/Broschüren und anderes

Das FrauenGesundheitsZentrum bietet Bücher und Broschüren zu vielen Gesundheitsthemen an, z.B. zu „Myome“, „Beckenboden“, „Wechseljahre“, „Schilddrüse“, „HIV“. Dies und noch mehr finden Sie auf der Homepage des FGZ im Shop unter www.fgz-muc.de – oder rufen Sie uns an.

Wir danken dem Verlag Natur & Heilen für seine Spende.

Wir wollen, dass es Ihnen gut geht!

Unsere Arbeit ist getragen von einem ganzheitlichen Verständnis. Es ist unser Anliegen, jede Frau mit ihren aktuellen Themen in ihrer eigenen Lebenssituation zu sehen. Wir verbinden schulmedizinisches Wissen und komplementärmedizinische Herangehensweisen und möchten jede Einzelne darin unterstützen, den für sie im Moment besten Weg zu finden.

Wir laden alle Frauen ins FGZ ein – unabhängig von Alter, sexueller Identität, finanzieller Situation, Herkunft oder Muttersprache. Bei Bedarf können wir mit Dolmetscherinnen arbeiten. Die FGZ-Räume sind leider nicht „berollbar“. Bei Interesse gibt es die Möglichkeit, Beratungsgespräche extern in barrierefreien Räumen durchzuführen.

Weitere Angebote

- **Vorträge und Veranstaltungen zu unseren Gesundheitsthemen** u.a. Luna-Yoga®, Entspannung, Stressbewältigung und mehr
- **Fortbildungen** für medizinische und psychosoziale Fachkräfte
- **Diaphragma, Caya und FemCap®: Einzelanpassung** € 155,-/75,-, Terminvereinbarung jederzeit möglich
- **Workshops für Mädchen und junge Frauen** Themen: HIV/andere sexuell übertragbare Infektionen, Sexualität, Körperwissen, Verhütung...
- **Projekt „Positive Frauen“** HIV/Aids – Information, Beratung und Prävention für Frauen, die mit HIV leben, ihre PartnerInnen und Angehörigen sowie alle, die Fragen dazu haben
- **Gesundheitsangebote für geflüchtete Frauen und Mädchen**
- **Selbsthilfegruppen** z.B. Unerfüllter Kinderwunsch, Wechseljahre, HIV; Treffen ca. 1x/Monat. Weitere Informationen und Anmeldung auf Anfrage
- **Einfach singen** Singabende für Frauen mit und ohne Vorkenntnisse, ca. 1 x/Monat, donnerstags 18.30 - 20.00 Uhr, Kosten und Termine siehe März
- **Schamanische Trommelgruppe:** 1 x/Monat, € 15,-/5,-, Vorerfahrung erwünscht; weitere Infos und Anmeldung auf Anfrage

Die Räume des FrauenGesundheitsZentrums sind exklusiv für Frauen, sofern nichts anderes vermerkt ist.

Anmeldung

Beratung

Sie können sich während der Telefonzeiten anmelden. Das Honorar für eine Beratung von 50 Minuten beträgt € 15,- bis € 55,- nach Selbsteinschätzung. In Einzelfällen ist eine Ermäßigung möglich (siehe „Ermäßigungen“).

Veranstaltungen mit Vermerk „Bitte anmelden“

Bitte melden Sie sich spätestens bis eine Woche vor Veranstaltungsbeginn per E-Mail, Fax oder über unsere Homepage an. Geben Sie bitte Adresse, Telefon und Veranstaltungstitel an. Sobald der Teilnahmebeitrag per Überweisung oder in bar bei uns eingegangen ist, sind Sie angemeldet. Bei Abmeldungen bis eine Woche vor Veranstaltungsbeginn erstatten wir den vollen Betrag zurück.

Ermäßigungen

Frauen mit München-Pass sowie Schülerinnen, Studentinnen und Rentnerinnen mit nachweisbar geringfügigem Einkommen zahlen € 2,50 für Einzelabende und Beratungen und einen stark ermäßigten Beitrag bei allen weiteren Veranstaltungen.

Dolmetscherinnen

Die Beratungen können mit Unterstützung von Dolmetscherinnen in der jeweiligen Muttersprache durchgeführt werden. Bitte bei der Anmeldung den Bedarf angeben.

Bankverbindung

Postbank München
IBAN: DE15 7001 0080 0200 2118 02
BIC: PBNKDEFF

Dienstag 15. Mai 2018

Dr. Marianne Koch

Medikamente bei älteren Menschen Was hilft, was schadet?

Dr. Marianne Koch gibt Informationen und beantwortet gerne Ihre Fragen.

Für Frauen und Männer. Näheres siehe Programminteil.

Veranstaltungsort: Klosterl-Apotheke, Seminarraum, Waltherstr. 27, Rgb.
Kooperationsveranstaltung mit der Klosterl-Apotheke



v. l. n. r. vordere Reihe: Lore Jakubeit, Angelika Timmer, Ingrid Stelzel, Alenka Berkopec-Valena; hintere Reihe: Anke Scholz, Karin Schönig, Susanna Koussouris, Nicole Quasten, Ulrike Sonnenberg-Schwan; Barbara Blitz (ohne Abbildung)

Das Team des FrauenGesundheitsZentrums

Alenka Berkopec-Valena, Dr. med., Beraterin für Natürliche Familienplanung (sensiplan®) und Diaphragmaanpassung

Barbara Blitz, Dipl.-Soz.päd. FH, Beckenbodenkursleiterin, Hatha-Yoga-Lehrerin (SKA), Focusing

Lore Jakubeit, cand. math., Verwaltungsleitung

Susanna Koussouris, Dipl.-Psych., Moderatorin, schamanische Begleitung

Nicole Quasten, Dipl.-Soz.päd. FH, systemische Familientherapeutin (SG), (HIV-Team)

Karin Schönig, Dipl.-Psych., Gesprächs-/Körperpsychotherapie (HPG), Luna-Yoga®-Lehrerin

Ulrike Sonnenberg-Schwan, Dipl.-Psych., Gesprächspsychotherapie, Heilpraktikerin

Ingrid Stelzel, Dr. phil., Gestalt- und Körpertherapeutin (HPG), Lehrtherapeutin

Angelika Timmer, Dipl.-Soz.päd. FH, (HIV-Team)

Anke Scholz, Psychologische Beraterin, Kunsttherapeutin, Verwaltungsassistentin

Vorständinnen im FrauenGesundheitsZentrum

Maren Fiebig-Lohmer, Dr. med., Gynäkologin

Monika Renner, Stadträtin a. D.

Isabel Nitzsche, MA (phil.), Journalistin, Business-Coach

Wir danken
für die Unterstützung:



Wir sind dem Bundesverband der Frauengesundheitszentren und dem Wohlfahrtsverband „Der Paritätische“ angeschlossen.

wilkommen

2.3. (Fr)
18.30 – 20.00 Uhr
€ 15,-/5,-
pro Abend
Bitte anmelden!
Karen Janker

Übungsabend „Gesunde Füße“
Ein Angebot für Frauen mit Erfahrung aus Kurs oder Einzelstunde „Gesunde Füße“, die sich in der Gruppe weiter mit Übungen rund um die Fußgesundheit beschäftigen wollen.
Weitere Übungsabende am 6.4., 4.5., 8.6., 6.7.2018

9.3. (Fr)
17.00 – 20.00 Uhr
€ 17,50/5,-
Bitte anmelden!
Maria Moll

Stressmanagement – Entlastung für den Alltag
Stressmanagementmethoden dienen der Verringerung und dem Abbau von psychisch belastendem Stress sowie der Erhaltung der Leistungsfähigkeit und der Gesundheit. Sie erlernen Techniken, die Sie im Alltag zur Entlastung nutzen können.

9.3. (Fr)
19.00 – 21.00 Uhr
€ 10,-/2,50
Bitte anmelden!
Alenka Berkopcec-Valena

Natürliche Familienplanung - Sensiplan®
Informationen für Frauen, die die leise Sprache ihres Körpers rund um die Fruchtbarkeit verstehen und sich in den Rhythmen ihres Zyklus wohl fühlen möchten. Es wird die symptom-thermale Methode Sensiplan® vorgestellt, mit der Sie ohne Nebenwirkungen sehr sicher verhüten, aber auch bewusst eine Schwangerschaft planen können. Auch für Paare.

10.3. (Sa)
10.00 – 17.00 Uhr
€ 60,-/12,50
Bitte anmelden!
Marina Lahann

Zeit für Weiblichkeit
Sie erhalten einen Einblick in die Weisheit tantrischer Körperarbeit für Frauen und machen erste Erfahrungen. Spüren Sie dem Geheimnis weiblicher Energie nach und entdecken Sie den Zugang zum weiblichen „Liebe sein“ wieder. Dazu lade ich Sie ein in die Stille zu gehen. Atem, Stimme und Bewegung sowie sanfte Berührung, achtsames Spüren und Genießen begleiten uns dabei.

12.3. (Mo)
17.15 – 18.45 Uhr
€ 8,50/2,50
Bitte anmelden!
Ulrike Sonnenberg-Schwan

Herzgesunde Ernährung
Eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung trägt viel dazu bei, Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu verhindern oder die Folgen abzumildern.
Ein Vortrag mit vielen Informationen, Tipps und Zeit für Ihre Fragen.

reihe

Frauenherzen schlagen anders

12.3. (Mo)
18.00 – 19.30 Uhr
€ 7,-
Bitte anmelden!

Brustkrebsfrüherkennung – Chancen und Grenzen von Mammografie und anderen bildgebenden Verfahren
Frauen zwischen 50 und 69 Jahren erhalten alle zwei Jahre eine Einladung zur kostenlosen Teilnahme am Mammografie-Screening, d.h. einer Reihenuntersuchung zur Früherkennung von Brustkrebs. In diesem Vortrag erhalten Sie einen Überblick über Nutzen und Grenzen der Früherkennungs-Mammo-

Anmeldung bei der VHS unter Tel. (089) 480 06-62 39 oder www.mvhs.de
Kursnr. G340660
Alenka Berkopcec-Valena

grafie und setzen sich kritisch mit dem Thema auseinander. Wir klären, in welchem Lebensalter und unter welchen Voraussetzungen Frauen von der Früherkennungs-Mammografie profitieren und welche Qualitätskriterien für die Untersuchung anzusetzen sind.
Veranstaltungsort: MVHS, Nymphenburgerstr. 171 a

15.3. (Do)
18.30 – 20.00 Uhr
(neue Uhrzeit!)
€ 10,-/2,50
Bitte anmelden!
Karin Schönig

Einfach singen
Gemeinsam singen macht Spaß, tut gut und berührt das Herz. Wir stimmen uns ein und singen dann im Kreis ohne Notenblatt querbeet – Krafftlieder, Frauenlieder, Jahreszeitlieder, Mantren, Chants – fröhlich, berührend, meditativ, wohltuend – einfach drauf los!
Weitere Singabende: 12.4., 21.6. sowie 19.7.2018

15.3. (Do)
18.30 – 20.30 Uhr
€ 10,-/2,50
Bitte anmelden!
Lena Brauer

Was tun bei Sodbrennen, Völlegefühl, Blähungen und Co.?
Kaum etwas gegessen und schon geht es los – Sie fühlen sich zu voll, aufgebläht oder Sie bekommen Sodbrennen? Wenn das passiert, ist die Frage, wo die Schwachstelle in der Verdauungskette ist - im Mund, Magen, Darm, Leber, Pankreas oder gar in den Muskeln? Mit Zeit für Ihre Fragen und Tipps für die Selbsthilfe.
Wenn der Bauch Probleme macht

reihe

Veranstaltung im Rahmen des Equal Pay Day 2018

20.3. (Di)
18.30 – 20.00 Uhr
€ 8,50/2,50
Bitte anmelden!
Gabriele Aigner

Es gibt kein zweites Mal für den ersten Eindruck
Wenn wir Menschen begegnen, kommunizieren wir über die Sprache, aber zum großen Teil auch über die Körpersprache. Der Workshop wendet sich an Frauen, die sich mehr Sicherheit im Beruf – z.B. auch bei Vorstellungsgesprächen – und im Alltag wünschen. Wir betrachten, was Stimme, Haltung, Bewegung, Kleidung, Gestik und Ausstrahlung in der Begegnung vermitteln. Mit einfachen schau-spielerischen Körperübungen erforschen wir unsere Selbst- bzw. die Fremdwahrnehmung und erhalten Anregungen für unser Auftreten und den Umgang mit Menschen.

20.3. (Di)
18.30 – 20.30 Uhr
€ 10,-/2,50
Bitte anmelden!
Ingrid Stelzel

„Falten“ – ein Dokumentarfilm über das Älterwerden
Hinter ihren Falten verbirgt sich ein langes Leben voller Glück, Leiden, Genuss und Verzicht. Im preisgekrönten Dokumentarfilm der Schweizerin Silvia Häselbarth Stolz blicken fünf Menschen besinnlich und auch mit einem Schmunzeln zurück und erzählen uns, ob sie im Leben die waren, die sie sein wollten. Sie nehmen uns ein Stück mit auf ihrem Lebensweg und schildern, was ihr Leben geprägt hat, wie sich ihr persönliches Altsein anfühlt und warum es sich lohnt, alt zu werden.

6.4. (Fr)
 18.30 – 20.00 Uhr
 € 15,-/5,- pro Abend
Bitte anmelden!

Übungsabend „Gesunde Füße“
 Nähere Informationen siehe 2.3.2018
 Karen Janker
 Weitere Übungsabende am 4.5., 8.6., 6.7.2018

12.4. (Do)
 18.30 – 20.00 Uhr
 € 10,-/2,50
Bitte anmelden!

Einfach singen
 Nähere Informationen siehe 15.3.2018
 Karin Schönig
 Weitere Singabende: 21.6. sowie 19.7.2018

12.4. (Do)
 18.30 – 20.00 Uhr
 € 8,50/2,50
Bitte anmelden!
 Nicole Quasten

Das „Pubertier“ – Hilfe, mein Kind hat jetzt Sex ...
 An diesem Abend können Mütter von Jugendlichen sich über körperliche Veränderungen und die damit einhergehenden Fragen rund um die Sexualität austauschen. Nicole Quasten gibt aus ihrer langjährigen Praxis in der Sexualpädagogik Einblicke in die Welt der Heranwachsenden. So gewinnen Sie mehr Sicherheit in der Kommunikation über Verhütung, Umgang mit Medien und Sexting sowie den Schutz vor sexuell übertragbaren Infektionen inkl. HIV.

13.4. (Fr)
 15.30 – 18.30 Uhr
 € 25,-/7,50
Bitte anmelden!
 Gritta v. Fircks

Ich betreue meine alten Eltern – Herausforderungen gelassener begegnen
 Nicht nur körperlich, psychisch und zeitlich kann die Betreuung der eigenen Eltern sehr aufreibend sein. Herausfordernd ist oft, dass „natürliche“ Hierarchien durcheinander geraten und Rollen sich umkehren. Damit uns diese Gratwanderung gelingt, müssen wir gut für uns selbst sorgen. Im Workshop wollen wir unsere Erfahrungen austauschen und Strategien für mehr Gelassenheit entwickeln. Bei Bedarf kann ein regelmäßiger Austausch entstehen.

17.4. und 24.4.
 (2 x Di)
 18.00 – 20.00 Uhr
 € 20,-/5,-
Bitte anmelden!
 Ingrid Stelzel

Auf zu neuen Ufern!
 Wir laden Sie ein, wenn Sie im Übergang von „noch“ zu „nicht mehr“ arbeiten sind und Interesse an Neuem haben! Sie können Frauen kennenlernen, neue Kontakte knüpfen und für die Zukunft planen, dazu in Austausch über „gesundes Älterwerden“ kommen und was sonst noch alles für Sie wichtig ist. Verziehen Sie auf einen Abend zu Hause und kommen Sie zu uns ins FGZ – wir freuen uns auf Sie!

19.4. (Do)
 19.00 – 21.00 Uhr
 € 10,-
Bitte anmelden!
 Susanna Koussouris und Marion Lüttig

Lesben und Kinderwunsch
 Wie komme ich als Lesbe zum Kind? Informationen und Austausch zu rechtlichen, medizinischen, aber auch physischen und psychischen Aspekten.
Kooperationsveranstaltung mit dem Treffpunkt, Fach- und Beratungsstelle Regenbogenfamilien
Lesben Spezial

20.4. (Fr)
 9.30 – 16.30 Uhr
 € 60,-
Bitte anmelden!
 Für Frauen und Männer
 Nicole Quasten,
 Ulrike Sonnenberg-Schwan,
 Christian Borchart

Für MitarbeiterInnen in der Jugendarbeit in Bayern! Liebe, Sex... und sonst noch was?
Fortbildung für Fachkräfte
 Sie arbeiten mit Jugendlichen zu den Themen Sexualität, Verhütung, HIV und andere STI (sexuell übertragbare Infektionen), auch im interkulturellen Bereich? Wir bieten Ihnen ein Forum zum Austausch über Ihre Erfahrungen und Fragen, aktuelle Informationen zu HIV und anderen STI sowie praxisnahe Anregungen für die Präventionsarbeit. Darüber hinaus lernen Sie die Arbeit des Projektes HEROES kennen, das mit Jugendlichen zum Thema Ehre und der damit verbunden Unterdrückung arbeitet.

23.4. (Mo)
 17.30 – 19.30 Uhr
 € 10,-/2,50
Bitte anmelden!
 Barbara Blitz

Brustkrebsfrüherkennung – Chancen und Grenzen von Mammografie und anderen bildgebenden Verfahren
 Frauen zwischen 50 und 69 Jahren erhalten alle zwei Jahre eine Einladung zur kostenlosen Teilnahme am Mammografie-Screening, d.h. einer Reihenuntersuchung zur Früherkennung von Brustkrebs. Sie erhalten einen Überblick über Nutzen und Grenzen der Früherkennungs-Mammografie und setzen sich kritisch mit dem Thema auseinander.

24.4. (Di)
 18.30 – 20.00 Uhr
 € 8,50/2,50
Bitte anmelden!
 Marianne Wegener

Veranstaltung zum Int. Tag gegen den Lärm Wenn's im Ohr klingelt – Tinnitus aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)
 Der Vortrag erläutert die Entstehung von Tinnitus aus Sicht von aktuellen Erkenntnissen der Schulmedizin und der Traditionellen Chinesischen Medizin. Im praktischen Teil lernen Sie wirksame Selbsthilfemethoden des Qigong kennen, die dabei helfen, die Durchblutung im Ohr zu verbessern, Verspannungen und Stress abzubauen. Die Methoden des Qigong, verbunden mit Übungen zur Stressreduktion, zeigen bei Tinnitus gute Erfolge.

27.4./4.5./11.5./18.5. (4 x Fr)
 16.30 – 18.00 Uhr
 € 72,-/10,-
Bitte anmelden!
 Sylvia Regelin

Den Beckenboden mit der Feldenkrais-Methode bewusster nutzen
 Das Zentrum des weiblichen Körpers ist das Becken. Die Beckenbodenmuskulatur im Becken ist an allen Bewegungen wesentlich beteiligt. Der Kurs richtet sich an alle Frauen, die das Zusammenspiel von Vitalisierung und Loslassen genauer entdecken wollen. Wir probieren vieles aus, viel Selbsterfahrung ist möglich. Auch für Frauen mit Schmerzsymptomen geeignet. Bitte an bequeme Kleidung denken.

Mai

4.5. (Fr)
18.30 – 20.00 Uhr
€ 15,-/5,- pro Abend
Bitte anmelden!
Übungsabend „Gesunde Füße“
Nähere Informationen siehe 2.3.2018
Karen Janker
Weitere Übungsabende am 8.6. und 6.7.2018

8.5. (Di)
18.00 – 20.00 Uhr
€ 10,-/2,50
Karin Schönig
Myome
Sie erfahren alles Wichtige zu: Warum wachsen Myome? Was können Sie selbst tun oder lassen? Welche Möglichkeiten bieten Naturheilkunde, Ernährung, Hormone oder eine psychosomatische Betrachtung? Welche OP-Arten gibt es, und was bringen Embolisation und fokussierter Ultraschall?

15.5. (Di)
17.00 – 19.00 Uhr
€ 10,-/2,50
Bitte anmelden!
Für Frauen und Männer
Marianne Koch
Medikamente bei älteren Menschen – was hilft, was schadet?
Veranstaltung mit Dr. med. Marianne Koch
Medikamente können dazu beitragen, die Lebenserwartung zu erhöhen und die Lebensqualität zu verbessern. Es kann aber auch sein, dass Sie zu viele, die falschen oder nicht miteinander harmonisierende Medikamente einnehmen. Sie bekommen Informationen aus kompetenter Hand und Raum für Ihre Fragen.
Veranstaltungsort: Klösterl-Apotheke, Seminarraum, Waltherstr. 27, Rgb. U3/U6 Goetheplatz
Kooperationsveranstaltung mit der Klösterl-Apotheke

17.5. (Do)
18.30 – 20.30 Uhr
€ 10,00/2,50
Bitte anmelden!
Lena Brauer
Schilddrüsenerkrankungen und Hashimoto-Thyreoiditis: Symptome, Diagnose und Behandlungsmöglichkeiten
Sind Sie oft müde oder eher „hibbelig“? Essen Sie viel und nehmen trotzdem ab? Oder essen Sie eher wenig und nehmen trotzdem zu? Ein Grund dafür könnte die Schilddrüse sein. Hashimoto-Thyreoiditis – eine Erkrankung des Immunsystems, nicht der Schilddrüse! Mit Tipps für die Selbsthilfe und Zeit für Ihre Fragen.

Juni

4.6. (Mo)
17.30 – 20.00 Uhr
€ 15,-/5,-
Bitte anmelden!
Barbara Blitz
Der eigenen Brust positiv begegnen
Brustselbstuntersuchung und Brustmassage unterstützen eine positive Beziehung zur eigenen Brust und spielen eine wichtige Rolle in der Krebsfrüherkennung. Der Workshop bietet Ihnen Anleitung zum Üben der Tast- und Massagetechniken in einer angenehmen Atmosphäre.

Juni

6.6. – 4.7. (5 x Mi)
18.00 – 19.30 Uhr
€ 80,-/12,50
Bitte anmelden!
Gaby Weilbach
Anmut und Beweglichkeit – Bauchtanz für Frauen ab 45
Viele Frauen beginnen mit dem Bauchtanz in Zeiten der Veränderung oder Neuorientierung. Im Tanz finden Sie zu einem neuen Körpergefühl, zu weiblicher Anmut, Kraft und Präsenz. Zugleich ist Bauchtanz ein sanftes, aber sehr wirksames Mittel gegen Rückenschmerzen, Beckenbodenbeschwerden und Stress. Lassen Sie sich verwandeln!

8.6. (Fr)
18.30 – 20.00 Uhr
€ 15,-/5,- pro Abend
Bitte anmelden!
Weiterer Übungsabend am 6.7.2018
Übungsabend „Gesunde Füße“
Nähere Informationen siehe 2.3.2018
Karen Janker

9.6. (Sa)
15.00 – 17.00 Uhr
€ 15,-/5,-
Bitte anmelden!
Carolin A. Raml
Heilpflanzen im Frühsommer
Gänseblümchen, Gundelrebe, Brennnessel – ein bunter Bogen aus Pflanzen, die gesundheitsfördernd und heilsam sind. Wir gehen die Isar entlang zum Rosengarten der städtischen Baumschule, wo Sie viel Wissenswertes rund ums Sammeln, um Verarbeitung und Heilwirkung erfahren.
Veranstaltungsort: Isar und Rosengarten, Treffpunkt 14.45 Uhr, Kiosk an der Wittelsbacherbrücke, Schyrenplatz, Bus 58 bis Baldeplatz oder Claude-Lorrain-Str.

14.6. und 21.6. (2 x Do)
19.00 – 21.00 Uhr
€ 155,-/75,-
Bitte anmelden!
Alenka Berkopec-Valena
Das Diaphragma – eine sichere und natürliche Alternative
In der Gruppe informieren wir Sie über die sichere nebenwirkungsfreie Barrieremethode. Die Anpassung erfolgt einzeln. Im Teilnahmebeitrag sind Diaphragma und Broschüre enthalten.
Bitte ein Handtuch mitbringen!

15.6. (Fr)
17.30 – 19.00 Uhr
€ 8,50/2,50
Bitte anmelden!
Michaela Schröppel
Freiheit für Schultern und Nacken
Der Nacken ist verspannt! Der Kopf schmerzt! Kennen Sie das? Gemeinsam machen wir uns auf die Suche nach entspannten Schultern und einem gelösten Nacken! Dynamische, kräftigende und entspannende Aspekte wechseln sich ab. Wir bewegen uns barfuß in bequemer Kleidung.

19.6./26.6./3.7. 10.7./17.7. (5 x Di)
17.30 – 19.15 Uhr
€ 90,-/12,50
Bitte anmelden!
Karin Schönig
Luna-Yoga®-Kurs
Luna-Yoga® heißt: den Atem wahrnehmen, den Körper spüren, achtsame Bewegungen machen, sanftes Dehnen genießen, die eigene Mitte finden, zur Ruhe kommen. Für Frauen jeden Alters, auch mit Rücken- oder Schulterschmerzen, Kinderwunsch, Myomen, Endometriose, in den Wechseljahren, ...

Juni

21.6. (Do)
18.30 – 20.00 Uhr
€ 10.-/2,50
Bitte anmelden!

Einfach singen
Nähere Informationen siehe 15.3.2018
Karin Schönig
Weiterer Singabend: 19.7.2018

29.6. (Fr)
15.00 – 18.00 Uhr
€ 25.-/7,50
Bitte anmelden!
Andrea Länger

Lebenslust für Kopfgesteuerte – Strategien für Körper, Geist und Seele
Workshop
Wir wissen viel über Gesundheit, darüber, was wir tun und was wir besser lassen sollten. Doch Ernährungspläne, Trainingsprogramme und Entspannung für Knopfdruck erzeugen meist Zeitnot. Genau die Faktoren, die der Gesundheit schaden. Was dabei fehlt, ist die Lebenslust. Wie Lebenslust zu einer Lebenshaltung werden kann sowie praktische Übungen für den Alltag, erfahren Sie in diesem Workshop.

Juli

5.7. (Do)
18.00 – 19.30 Uhr
€ 7,-
Bitte anmelden!
Abendkasse oder Anmeldung bei der VHS unter Tel. (089) 480 06-62 39 oder www.mvhs.de, Kursnr. G340730
Karin Schönig

Myome
Sie erfahren alles Wichtige zu: Warum wachsen Myome? Was können Sie selbst tun oder lassen? Welche Möglichkeiten bieten Naturheilkunde, Ernährung, Hormone oder eine psycho-somatische Betrachtung? Welche OP-Arten gibt es, und was bringen Embolisation und fokussierter Ultraschall?
Veranstaltungsort: MVHS, Einsteinstr. 28, Vortragssaal 2

6.7. (Fr)
18.30 – 20.00 Uhr
€ 15,-/5,-
pro Abend
Bitte anmelden!

Übungsabend „Gesunde Füße“
Nähere Informationen siehe 2.3.2018
Karen Janker

19.7. (Do)
18.30 – 20.00 Uhr
€ 10.-/2,50
Bitte anmelden!

Einfach singen
Nähere Informationen siehe 15.3.2018
Karin Schönig

ReferentInnen

Gabriele Aigner
Systemische Therapeutin,
Heilpraktikerin für Psycho-
therapie, Supervisorin,
Unternehmenstrainerin

Christian Borchart
Dipl.-Soz. Univ., Projekt
HEROES, AWO München

Lena Brauer
Heilpraktikerin, Hormonregulation,
Magen-Darm-Erkrankungen,
Schmerztherapie

Gritta v. Fircks
Psychotherapie (HPG), Stress-
management, Entspannung,
Kommunikation

Karen Janker
Heilpraktikerin/Tanzpädagogin,
Bewegungsvermittlung

Marianne Koch
Dr. med., Ärztin und
Buchautorin

Marina Lahann
Schauspielerin,
Theaterpädagogin,
Tantrische Körperarbeit

Andrea Länger
Dipl.-Soz.päd. FH,
Buchautorin, Lehrbeauftragte

Marion Lüttig
Waldorfpädagogik M.A./
Soziologie M.A.

Maria Moll
Dipl.-Soz.päd. FH, Coach
und Trainerin, Fachberaterin
für Stress und Burnout

Carolin A. Raml
Psychotherapeutin, Trauma-
therapie/EMDR, Naturheilkundlicher
Jahreszyklus (Seminare)

Sylvia Regelin
Dipl.-Soz.päd. FH, lizenzierte
Feldenkrais-Lehrerin FVD e.V.

Michaela Schröppel
Bewegungs- und Entspannungs-
trainerin

Marianne Wegener
Lehrerin für Tai Chi und Qi Gong,
Shiatsu-Praktikerin

Gaby Weilbach
Tänzerin, Tanz- und
Rückentrainerin